

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

LOTE 3: GUARÁ, NÚCLEO BANDEIRANTE, PLANO PILOTO, SOBRADINHO

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL – LOTE 03

1ª Semana		Segunda-feira 13/09	Terça-feira 14/09	Quarta-feira 15/09	Quinta-feira 16/09	Sexta-feira 17/09
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Salada de frutas (Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc + Morango ½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Alface picada Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Bobó de Peito de frango com Abóbora Arroz parboilizado Chuchu refogado	Peito de frango ao molho com Tomate e Manjeriçao Arroz parboilizado Farofa de Abobrinha ralada (Farinha de mandioca)	Picadinho de Peito de frango refogado com Abóbora Arroz parboilizado Couve-flor cozida	Carne moída ao molho com Batata doce Arroz parboilizado Repolho roxo cru picado	Peito de frango ao creme de Espinafre (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Pepino picado Morango
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Salada de frutas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica + Morango ½ pc)	Filé de peixe ao molho (Pimentão) Arroz parboilizado com Brócolis Beterraba crua ralada	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Carne moída refogada com Cenoura Arroz parboilizado Repolho verde cru picado

**Observação: Reservar ½ pc de Morango, 1 pc de Beterraba, 1 pc de Cenoura e 1 pc de Abóbora para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

2ª Semana		Segunda-feira 20/09	Terça-feira 21/09	Quarta-feira 22/09	Quinta-feira 23/09	Sexta-feira 24/09
L A N C H E	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Morangos picados (½ pc) com Leite em pó (½ pc)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Frutas picadas com Hortelã (Banana prata ½ pc + Morango)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Acelga picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada Arroz parboilizado Creme de Cenoura (Amido, Leite ½ pc) Beterraba cozida	Filé de peixe cozido (Tomate, Pimentão) Arroz parboilizado Pirão de peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Batata doce assada	Peito de frango desfiado refogado com Brócolis Arroz parboilizado Purê de Abóbora (Leite ½ pc)	Carne moída refogada com Cenoura Arroz parboilizado Espinafre refogado	Peito de frango ao molho Arroz parboilizado Couve-flor refogada Beterraba crua ralada Melancia fatiada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Bobó de Filé de peixe com Abóbora Arroz parboilizado	Frutas picadas (Morango + Mamão)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Farofa de Couve (Farinha de mandioca) Beterraba cozida	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Carne moída refogada com Cebola Arroz parboilizado Batata doce corada Pepino fatiado

Observação: Reservar ½ pc de Morango, 1 pc de Chuchu, 1 pc de Inhame e 1 pc de Cenoura para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

3ª Semana		Segunda-feira 27/09	Terça-feira 28/09	Quarta-feira 29/09	Quinta-feira 30/09	Sexta-feira 01/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Frutas picadas (Abacaxi + Banana nanica ½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Alface picada Suco de Morango (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada com Chuchu Arroz parboilizado Inhame corado	Filé de peixe assado com Batata doce Arroz parboilizado Farofa de Cenoura (Farinha de mandioca)	Peito de frango ao molho com Tomate e Manjeriçao Arroz parboilizado Abobrinha refogada	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Salada de Cenoura crua picada e Pepino picado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Salada de Couve crua picada e Repolho cru picado Mamão fatiado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Cenoura ralada refogada	Frutas picadas (Banana nanica + Abacaxi)	Galinhada com Cenoura (Arroz parboilizado, Peito de frango, Pimentão) Beterraba cozida	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Vitamina de Morango (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Carne moída refogada Arroz parboilizado com Brócolis Abóbora assada

Observação: Reservar 1 pc de Beterraba, 1 pc de Abóbora e 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

4ª Semana		Segunda-feira 04/10	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
LANÇHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Suco Verde (Abacaxi ½ pc, Talos da Couve, Hortelã, Açúcar) Frutas picadas (Banana prata ½ pc + Maçã ½ pc)	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) Suco de Abacaxi (Fruta ½ pc, Açúcar)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Carne moída refogada com Abóbora Arroz parboilizado Beterraba crua ralada	Bobó de Filé de peixe com Abóbora (Pimentão) Arroz parboilizado Chuchu refogado	Peito de frango ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado com Vagem e Cenoura	Carne moída refogada Arroz parboilizado Batata doce corada Farofa de Couve (Farinha de mandioca)	Isclas de Peito de frango aceboladas Arroz parboilizado Salada de Repolho cru picado e Beterraba crua ralada Mamão picado
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Filé de peixe cozido Arroz parboilizado Pirão de Peixe (Farinha de mandioca, Caldo do peixe) Batata doce corada	Frutas picadas (Abacaxi + Melão)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Abóbora refogada Pepino fatiado	Pão com Peito de frango refogado (½ pc) e Cenoura crua ralada Vitamina de Banana prata (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Carne moída ao molho com Batata doce Arroz parboilizado Couve refogada

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora, 1pc de Inhame, 1 pc de Beterraba e 3pc de Alho e Cebola quarta-feira.
Cardápio sujeito a alterações. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

REFEIÇÕES DO TURNO DAS ATIVIDADES DA EDUCAÇÃO INTEGRAL

5ª Semana		Segunda-feira 11/10	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
LANCHE	Horário: Matutino: 10h e 10:30. Vespertino: 14h e 14:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Leite caramelado (Açúcar)	Vitamina de Banana nanica (Fruta ½ pc, Leite, Açúcar)	Salada de frutas (Abacaxi ½ pc + Banana nanica ½ pc + Maçã ½ pc)
	Horário: 11:45 e 12:30.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Carne moída cozida com Inhame Arroz parboilizado	Filé de peixe ao molho branco (Amido, Leite ½ pc) Arroz parboilizado Abóbora refogada	Peito de frango refogado Arroz parboilizado Beterraba refogada
REFEIÇÃO DO TURNO REGULAR = 1 REFEIÇÃO						
	Horário: Matutino: 9h e 9:30. Vespertino: 15:30 e 16h.	Feriado de antecipação do dia do professor (15/10)	Feriado Nossa Senhora Aparecida	Arroz doce (Arroz ½ pc, Açúcar, Leite)	Galinhada (Arroz parboilizado, Peito de frango) Beterraba refogada	Banana nanica picada com Leite em pó (½ pc)

**Observação: Reservar 1pc de Abóbora e 1 pc de Batata doce para a próxima segunda-feira.
Cardápio sujeito a alterações. As preparações previstas no cardápio poderão ser adaptadas conforme a realidade de cada Unidade Escolar.**

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – 5ª DISTRIBUIÇÃO DE 2021

Composição nutricional (Média semanal)	Etapa de Ensino	Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (10% a 15% do VET)		Lipídio (15% a 30% do VET)		Carboidrato (55% a 65% do VET)	
				g	%	g	%	g	%
1ª Semana	PE	4-5 anos	677,44	31,33	18,50	17,18	22,82	103,25	60,96
	EF 01	6- 10 anos	761,69	40,82	21,44	37,50	23,14	109,90	57,29
	EF 02	11-15 anos	798,04	43,25	21,68	19,90	22,44	114,89	57,58
	EM	16-18 anos	798,04	43,25	21,68	19,90	22,44	114,89	57,58
	2ª Semana								
2ª Semana	PE	4-5 anos	711,10	33,70	12,48	18,66	22,50	106,21	65,00
	EF 01	6- 10 anos	797,32	43,44	12,48	21,56	22,50	111,32	65,00
	EF 02	11-15 anos	820,73	44,82	12,51	21,09	22,50	116,83	65,01
	EM	16-18 anos	820,73	44,82	12,51	21,09	22,50	116,83	65,01
	3ª Semana								
3ª Semana	PE	4-5 anos	722,07	34,15	12,48	19,26	22,50	106,96	65,00
	EF 01	6- 10 anos	801,92	42,90	12,48	21,55	22,50	112,80	65,00
	EF 02	11-15 anos	823,39	42,71	20,75	21,48	23,48	118,63	57,63
	EM	16-18 anos	823,39	42,71	20,75	21,48	23,48	118,63	57,63
	4ª Semana								
4ª Semana	PE	4-5 anos	723,41	32,72	18,09	17,82	22,17	112,51	62,61
	EF 01	6- 10 anos	813,07	42,54	20,93	20,74	22,96	118,35	58,22
	EF 02	11-15 anos	814,43	43,73	12,51	20,66	22,50	117,67	65,01
	EM	16-18 anos	814,43	43,73	12,51	20,66	22,50	117,67	65,01
	5ª Semana								
5ª Semana	PE	4-5 anos	649,04	28,35	12,48	18,47	22,50	95,56	65,00
	EF 01	6- 10 anos	712,58	35,10	12,48	20,30	22,50	100,42	65,00
	EF 02	11-15 anos	720,86	35,84	19,89	19,40	24,23	103,66	57,52
	EM	16-18 anos	720,86	35,84	19,89	19,40	24,23	103,66	57,52

Valores semanais de referência com base na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020/FNDE.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

PERÍODO DE ATENDIMENTO DO CARDÁPIO: 13/09 a 15/10/2021

EDUCAÇÃO INTEGRAL 03 REFEIÇÕES COM REGULAR

OBSERVAÇÕES GERAIS

- Conferir no PDGP (Plano de Distribuição de Gêneros Alimentícios Percíveis) as quantidades e as datas de entrega dos alimentos, tendo em vista o cumprimento do cardápio proposto.
- Pc: Per capita
- Utilizar ½ pc de Óleo e ½ pc de Tempero para preparar o recheio do Pão.
- Amido de Milho: Utilizar 1 pc de Amido para ½ pc de Leite, ou avaliar a consistência de forma que a preparação não fique nem muito grossa, tampouco fina demais!
- O Morango previsto na segunda-feira nos dias 20/09 e 27/09, serão reservas da semana anterior. Caso estejam muito maduros, será necessário higienizar, porcionar e congelar com antecedência para evitar a perda desse alimento.
- Importante orientar os alunos quanto ao cuidado no consumo do Filé de Peixe, observando sempre a presença de espinhas.
- Na impossibilidade de realizar algum tipo de preparação proposta no cardápio, seja por falta de equipamentos e utensílios, ou por qualquer outro impedimento, a alteração no cardápio deverá ser adaptada com os ingredientes disponibilizados para o dia de acordo com a realidade de cada Unidade Escolar.
- Para sugestões de novas preparações que tenha boa aceitação dos alunos, essas deverão ser comunicadas aos Nutricionistas das Regionais de Ensino, que deverão encaminhar a sugestão para a Gerência de Planejamento e Educação Alimentar, afim de avaliação e inclusão nos próximos cardápios.
- Temperos: utilizar alho e cebola nas preparações salgadas. Solicitamos que os temperos naturais como cebolinha, coentro e salsa sejam higienizados e que uma parte deles seja congelada para que sejam utilizados em todas as refeições salgadas do cardápio, inclusive às segundas-feiras quando houver previsão no cardápio.

Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913

SUGESTÃO DE RECEITA DE CREME DE CENOURA

Ingredientes:

- Cenoura
- Leite
- Amido de milho
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho

Modo de preparo:

Misturar o leite com amido de milho e reservar.

Dourar levemente a cebola e alho no óleo, adicionar a cenoura ralada, o sal e deixar refogar um pouco. Acrescentar o leite com amido de milho. Mexer até engrossar e atingir a consistência desejada.

Uma outra sugestão é bater no liquidificador a cenoura, o leite e o amido e acrescentar essa mistura ao refogado de cebola e alho e deixar engrossar até atingir a consistência desejada.

Decorar com cebolinha picada por cima.



Responsável Técnico

Juliane J. M. Santos CRN1: 3913